

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *brain gym* terhadap fungsi kognitif lansia di Posyandu Pandan Wangi Puskesmas Tanjung Paku tahun 2018, dengan total sampel 8 orang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Rerata skor fungsi kognitif sebelum diberikan intervensi *brain gym* adalah sebesar 18,00 dengan skor tertinggi adalah 22 dan skor terendah adalah 13
2. Rerata skor fungsi kognitif setelah diberikan intervensi *brain gym* adalah sebesar 24,12 dengan skor tertinggi adalah 28 dan skor terendah adalah 18
3. Ada pengaruh bermakna dan signifikan terhadap peningkatan skor fungsi kognitif lansia setelah diberikan intervensi *brain gym* ($p \leq 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Posyandu Pandan Wangi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, bagi Posyandu diharapkan dapat memperhatikan gangguan kognitif pada lansia dan melakukan intervensi terhadap lansia yang mengalami gangguan fungsi kognitif. Hasil penelitian didapatkan bahwa *brain gym* efektif dalam meningkatkan fungsi kognitif pada lansia sehingga sangat disarankan

kepada Posyandu Pandan Wangi dan Posyandu yang ada di Kota Solok untuk dapat menggunakan *brain gym* sebagai metode nonfarmakologis dalam mencegah terjadinya kepikunan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia. Kemudian *brain gym* diharapkan dapat menjadi salah satu program kegiatan posyandu lansia yang dapat diselengi dengan senam lansia yang nantinya dapat dikembangkan melalui pelatihan-pelatihan dan Posyandu Pandan Wangi menjadi pusat percontohan.

2. Bagi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu sumber ilmu pengetahuan dan wawasan dalam bidang keperawatan khususnya keperawatan gerontik dan komunitas untuk dapat dijadikan sebagai upaya mengembangkan program dalam rangka meningkatkan kesehatan lanjut usia dan untuk mengoptimalkan fungsi kognitif serta mencegah terjadinya demensia pada lansia.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan *brain gym* dan fungsi kognitif. Direkomendasikan penelitian lebih lanjut yaitu membandingkan *brain gym* dengan terapi nonfarmakologis lainnya dalam mengatasi penurunan fungsi kognitif pada lansia.